

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. KAJIAN TEORITIS.....	9
1. Hakikat Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>)	9
2. Hakikat Latihan	15
2.1 Hakikat Latihan Kecepatan.....	24
2.2 Hakikat Latihan Interval	25
B. Kerangka Berpikir	32
C. Hipotesis Tindakan.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Setting Penelitian.....	35
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	35

B. Subjek Penelitian.....	35
1. Subjek Pemberi Tindakan.....	35
2. Subjek Penerima Tindakan.....	35
3. Kolaboratif.....	35
C. Metode Pengumpulan Data.....	36
1. Wawancara.....	36
2. Observasi.....	36
3. Tes.....	37
D. Desain Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data Penelitian.....	44
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan Hasil Latihan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
Lampiran.....	61-